

## Wenn Einlagen notwendig sind

Einlagen sind notwendig, wenn ausgeprägte Fehlstellungen bestehen oder wenn Gefahr besteht, dass Faktoren wie Überbelastung oder Muskelschwäche die natürliche Entwicklung beeinträchtigen. Nach einer gewissenhaften Fußuntersuchung sollten Kindereinlagen vom Orthopädie-Schuhtechniker hergestellt werden. Langsohlige, flexible Ausführung und weiche Kanten sind mittlerweile Standard. Für ausreichende Korrektur ist meist Schalenform notwendig. Wir empfehlen die „**Afferenz-stimulierende Schaleneinlage**“, weil sie nicht wie üblich mechanisch (ohne Beanspruchung der Fußmuskulatur) stützt, sondern nach propriozeptiven Gesichtspunkten über Rezeptoren aktiv die Muskulatur stimuliert.

## Welche Schuhe sind geeignet?

Für Kinder nur Schuhe mit flachen Absatzhöhen auswählen. Auf ausreichende Länge (die Zehen dürfen nie anstoßen) achten, neue Schuhe sollten vor der großen Zehe mindestens 10 Millimeter Platz bieten, dieses bitte immer im Stehen testen. Die Schuhspitzen sollten natürliche Fußform aufweisen und ausreichend hoch sein. Auf ausreichend feste Fersenkappenverstärkung und flexiblen Vorfußbereich achten.

Die Kinder anleiten, den Schuhverschluss richtig zu benutzen, damit der Fersenhalt gewährleistet ist. Wenn Einlagen getragen werden, beim Schuhkauf immer mit den Einlagen probieren. Günstig sind Schuhe, bei denen eine herausnehmbare Einlegesohle ausreichend Raum für die orthopädische Einlage garantiert.

Regelmäßig den Schuh auf ausreichende Länge kontrollieren. Wenn im Stehen vorne nur noch 5 Millimeter Platz ist, baldmöglichst neue Schuhe beschaffen.



Müller Orthopädie-Schuhtechnik  
Kirchplatz 17  
94209 Regen  
Telefon (0 99 21) 14 40  
Telefax (0 99 21) 73 80  
E-mail: orthopaedie.mueller@t-online.de

Mit freundlicher Empfehlung

MÜLLER  
Gesunde Schuhe

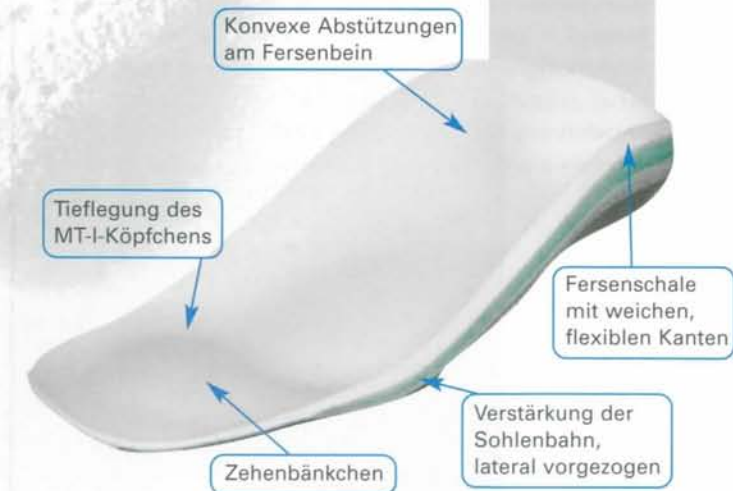


INFOTHEK

Kinderfüße

Afferenz-stimulierende  
Schaleneinlage

Mit uns geht's besser!



## Kinderfüße

### Das Besondere am Kinderfuß

Je nach Alter und Wachstumsfortschritt sind Kinderfüße, im Gegensatz zum Fuß des Erwachsenen, sehr weich, beweglich und häufig relativ druck- und schmerzempfindlich. Dies ist bedingt durch die im Kindesalter noch unvollständige Ausformung der Knochen und Gelenke und die noch offenen Wachstumsfugen. Abweichungen in der Bein- und Fußachsenstellung variieren in den verschiedenen Wachstumsstufen erheblich und sind bis zu einem gewissen Grad als physiologisch normal einzustufen. In der Fußsohle eingelagertes Muskel- und Fettgewebe gibt anfangs Standfestigkeit beim Laufenerlernen und wird später abgebaut. Häufig sind Wachstumsschübe zu verzeichnen, der Fuß kann manchmal in wenigen Wochen um über einen Zentimeter wachsen.

### Was passieren kann

Viele scheinbare Fußfehlstellungen bei Kindern sind in den verschiedenen Wachstumsphasen als normale Entwicklung einzustufen. Allerdings gibt es auch Ausprägungen, die in die Hände von Fachleuten gehören. So unterscheiden wir zwischen angeborenen Deformitäten wie zum Beispiel dem Klumpfuß oder Sichelfuß und erworbenen Fehlstellungen wie Knick-, Senk-, Platt- und Hohlfuß. Ebenso können Zehendeformitäten auftreten. Häufig ist falsches, zu großes oder zu kleines Schuhwerk die Ursache. Aber auch schwaches Bindegewebe oder muskuläre Dysbalancen haben hier großen Einfluss. Schon wenige Wochen Tragen von zu kleinen Schuhen kann irreparable Schäden hervorrufen, die sich meist erst im Erwachsenenalter manifestieren.

### Handeln Sie richtig

Kinderfüße sollten regelmäßig auf Fehlentwicklungen, Fehlstellungen und Deformitäten überprüft werden, um Normabweichungen frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Zuständig dafür ist der Fachmann, nämlich der Arzt oder der Orthopädienschuhmacher. Nur gute, passende Kinderschuhe im Kinderschuhfachgeschäft kaufen, zu kleine Schuhe rechtzeitig entsorgen. Regelmäßige Fußgymnastik mit den Kindern durchführen.

### Fußgymnastik ist gut

Regelmäßige Fußgymnastik fördert die Durchblutung und den Aufbau der langen und kurzen Fußmuskulatur. Die Gelenke werden beweglich, die Fußgewölbe werden muskulär verspannt. Dadurch beugen Sie Fußfehlstellungen aktiv vor. Auch bei schon ausgebildeten Normabweichungen kann durch gezielte Gymnastik eine Verbesserung erreicht werden. Üben Sie regelmäßig mit Ihrem Kind, legen Sie die Übungen spielerisch an. Die Anleitung zur Fußgymnastik „5 Minuten für die Füße“ können Sie bei uns abholen oder anfordern.

Bei akuten Beschwerden schnell reagieren, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Besprechen Sie bitte die Behandlung immer mit Ihrem Arzt!

5 Minuten für die Füße

5 Minuten für die Füße

Anleitung zur Fußgymnastik

Mobil - Gesund - Fit